

# Col Rellena con Pavo

Sirve: 5 porciones

## Ingredientes

- 1 col
- 1/2 libra carne molida magra
- 1/2 libra pavo molido
- 1 cebolla pequeña picada finamente
- 1 rebanada pan de harina de trigo integral rancio, en migas
- 1 cucharada jugo de limón
- 1/4 taza agua
- 1/8 cucharadita pimienta negra
- 1 lata tomates picados en cubos (16 onzas)
- 1 cebolla pequeña en rodajas
- 1 taza agua
- 1 zanahoria mediana en rodajas
- 1 cucharada jugo de limón
- 2 cucharadas azúcar moreno
- 1 cucharada maicena

## Preparación

1. Enjuague la col y sáquele el centro. Con cuidado, saque 10 hojas exteriores, póngalas en una cacerola y cúbralas

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>230</b>
<b>Grasa total</b>	<b>6 g</b>
Grasa saturada	2 g
Colesterol	45 mg
<b>Sodio</b>	<b>320 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>28 g</b>
Fibra dietetica	7 g
Azúcares totales	16 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>17 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

con agua hirviendo. Deje hervir lentamente 5 minutos. Saque las hojas de col cocidas y escúrralas sobre una toalla de papel.

2. Pique en tiras finas  $\frac{1}{2}$  taza de col cruda y póngala aparte.

3. En una sartén, dore la carne y el pavo picados junto con la cebolla picada. Escurra la grasa.

4. Ponga la carne cocida y escurrida, las migas de pan, el agua y la pimienta en un tazón para mezclar.

5. Escurra los tomates, pero guarde el líquido aparte y agregue  $\frac{1}{2}$  taza de jugo de tomate de la lata a la carne. Mezcle bien. Luego, ponga  $\frac{1}{4}$  taza de relleno sobre cada hoja de col cocida y escurrida. Ponga en una sartén con la parte doblada hacia abajo.

6. Agregue los tomates, la cebolla en rodajas, el agua, la col rallada y la zanahoria. Cubra y deje hervir lentamente alrededor de 1 hora, o hasta que la col esté tierna, revolviendo de vez en cuando.

7. Ponga los rollos de col en una fuente (platón/plato) para servir; consérvelos tibios.

8. Mezcle el jugo de limón, el azúcar morena y la maicena en un tazón pequeño. Agregue a los vegetales en la sartén y cocine, revolviendo de vez en cuando, hasta que se espese y aclare. Sirva sobre los rollos de col.

US Department of Health and Human Services, A Healthier You: Based on the Dietary Guidelines for Americans